

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт музыкального и художественного образования
кафедра художественного образования

**ТЕХНОЛОГИЯ ВВЕДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИКИ
ПРИ СОЗДАНИИ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ
МИНИАТЮРЫ**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой

дата

подпись

Исполнитель:
Сезнева Юлия Сергеевна
группа ХОР-1501

подпись

Научный руководитель:
Хасбатов Ренат Саримович,
доцент кафедры художественного
образования

подпись

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВВЕДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИКИ В СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ.....	6
1.1. Акробатика как спортивная дисциплина.....	6
1.2. Акробатика как элемент зрелищных и массовых видов искусства....	13
ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ МИНИАТЮРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.....	23
2.1. Характеристика акробатических элементов, используемых в современной хореографии.....	23
2.2. Хореографическая миниатюра «Нет времени».....	29
2.3. Хореографическая миниатюра «Дезадаптация».....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Хореография – это красота, изящество линий, сочетание танца с элементами акробатики, сложность трюков. Физически подготовленные танцоры потрясают зрителей своим владением хореографической лексикой и техникой выполнения акробатических упражнений. Акробатика делает танцевальный номер фееричнее, экспрессивнее и запоминающимся для зрителей. Современные танцевальные направления насыщены трюковыми элементами, которые плавно перетекают в танцевальные движения и сливаются с пластикой танцора.

В последние годы хореографические студии с углубленным изучением акробатики набирают все большую популярность. Связано это с тем, что среди лиц разного возраста, пола и физической подготовленности возрос интерес к акробатике и гимнастике в рамках танца.

В связи с этим, тема представленной работы представляет особый интерес, так как сочетание акробатики и современной хореографии на современном этапе является актуальной. Акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Навыки, приобретенные посредством акробатических упражнений, отличаются большей пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных танцевальных ситуациях.

В исследованиях многих авторов значительное внимание уделено содержанию, направленности, особенностях хореографической подготовки. Впервые в теорию физического воспитания и спорта положение об общих путях и механизмах двигательного и умственного развития и их тесной взаимосвязи между собой ввел П.Ф. Лесгафт. Затем эта идея получила дальнейшее развитие в трудах отечественных и зарубежных ученых.

В настоящее время существуют многочисленные методические рекомендации с примерами хореографических занятий для различных этапов многолетнего тренировочного процесса (Т.К. Барышников, А.Я. Ваганова, В.В. Сергиенко, Н.С. Сарваров и др.). Х.Э. Гевара, А.А. Овечкина и И.А. Фахриваева исследовали особенности использования хореографической подготовки на начальном этапе тренировок в художественной гимнастике. Физическая подготовка на занятиях по хореографии, направленность в годовом цикле, классификация и структура хореографического занятия в спортивной акробатике и художественной гимнастике изучались еще в 1980-е годы Т.С. Лисицким.

Методика и организация подготовки акробатов базируется на большом практическом опыте и общих принципах современной системы спортивной тренировки. В то же время методические положения применения средств акробатики в современной хореографии сформированы на эмпирической основе и требуют экспериментального исследования и логического обоснования.

В связи с этим становится понятным, что поиск современных подходов к организации акробатической подготовки в современной хореографии является актуальным. Поэтому научно-методическое обоснование, практическая разработка и реализация включения акробатических элементов в современный танец.

Объект исследования – современная хореография.

Предмет исследования – акробатические элементы в современном танце.

Цель работы заключается в исследовании технологии ведения элементов акробатики при создании современной хореографической миниатюры.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- Рассмотреть историю становления и развития акробатики
- Выявить особенности спортивной и художественной акробатики
- Рассмотреть правила и требования к соревнованиям по акробатике
- Представить характеристику акробатических элементов, используемых в современной хореографии

- Обосновать технологию включения элементов акробатики в современный танец.

Методы исследования: изучение специальной научно-педагогической, искусствоведческой литературы по данной проблеме; изучение опыта работы хореографического коллектива современной хореографии в постановках танцевальных номеров с внедрением акробатики.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении проблем применения акробатических элементов в современной хореографии.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и обосновании технологии включения элементов акробатики в современный танец.

Выпускная квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВВЕДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИКИ В СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

1.1. Акробатика как спортивная дисциплина

Акробатика является одним из самых популярных видов гимнастики. Это сложно-координационный вид спорта, требующий от спортсменов ловкости, хорошей физической формы, особой внимательности и сосредоточенности.

Акробатика – это вид спорта, разновидность гимнастики, которая включает в себя упражнения на гибкость, ловкость, прыгучесть, балансировку и силу. [8, с. 563] Данный вид физической активности требует физической подготовленности, здоровья и постоянных тренировок под руководством профессионала. Поэтому рекомендуется заниматься акробатикой с раннего детства.

Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделия свидетельствуют о том, что акробатика была известна в Древнем Египте за 2300 лет до н.э. В то время она входила во все народные праздники и была популярна как у крестьян, горожан, так и у представителей высшей знати.

Акробатические упражнения были известны и в Древней Греции. Об этом свидетельствует раскопки, произведенные во второй половине XIX в. и открывшие ценные памятники материальной культуры XV – XIV вв. до н.э.

На Крите в ту же эпоху наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения. Они отражены на рельефных фресках Кноса, Агия-Триады, а также на различных сосудах, камнях и изделиях. [13, с. 36]

Развитие скотоводства и использование крупного рогатого скота в земледелии, по-видимому, способствовало распространению этого массового зрелища. Поэтому игры с быками занимали одно из первых мест среди театрально-зрелищных действий.

Подтверждением существования акробатических упражнений в античную эпоху служат древнегреческие поэмы «Илиада» и «Одиссея», возникновение которых относится к VIII-VII вв. до н.э. изображения акробатов эпохи Троянской войны (XI в. До н.э.) до нас не дошли, рисунки с этой тематикой можно встретить лишь V в. До н.э. в вазовой живописи.

В конце XIX в. при раскопках купольной могилы в Спарте (Греция) среди многих предметов найдено два золотых кубка с изображением фигурок акробатов, выполняющих различные акробатические упражнения с быком, и, в частности, переворот вперед с захватом за рога бегущего быка. Эти упражнения, связанные с риском, по-видимому, отличались высоким мастерством и требовали предварительной тренировки с быком, находящимся в покое.

Замечательным документов является рельефная композиция на одной из стен Кносского дворца (1580-1400 гг. до н.э.) с изображением акробатических упражнений.

Акробатические упражнения с быками в XIX в. встречались также у африканского племени фульбе в северной Нигерии (западная Африка), у племени мораван в южной Индии. Народные игры с быками русский профессор Ефименко видел даже в 1913 г. у басков в Пиринейских горах. [32, с. 199]

Акробатические упражнения стали неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений в столичных цирках Европы XVIII века.

В XIX в. в буржуазные национальные системы гимназий стали включать акробатические упражнения. Так началось развитие двух линий в акробатике: спортивно-любительское и профессионально-цирковое.

Можно выделить следующие виды акробатики:

Спортивная акробатика. Сочетает в себе несколько программ: парную, прыжковую и групповую. В прыжковой программе спортсмен выполняет трюки на дорожке длиной в 30 м. В групповой и парной акробатике упражнения выполняются группами или парами. Команды могут быть однополыми и смешенными.

- Цирковая акробатика. Данный вид гимнастики включает несколько видов: воздушный, прыжковую, силовую акробатику.
- Специальная акробатика. Разработана для тренировки спортсменов, которые занимаются танцами или другим видами спорта.
- Спортивная акробатика – это вид спорта, соревнования с выполнением комплексов специальных упражнений (прыжковых, силовых, свободных и других), связанных с вращением тела с опорой и без опоры, и сохранением равновесия (балансировки). [24, с.4]

Спортивная акробатика характеризуется сложной полиструктурой формой упражнений преимущественно прыжкового характера, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров. Успешно развивает силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений, способность ориентироваться в пространстве, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный вкус, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Акробатические упражнения делятся на три группы: акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто, балансирования – сохранение собственного равновесия и уравнивание одного или нескольких партнеров, бросковые упражнения характеризуются подбрасыванием и ловлей соупражняющихся с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т.п., с приземлением на дорожку или на плечи партнера.

В программу соревнований входят упражнения женских, мужских, смешанных пар, акробатические прыжки женщин и мужчин, групповые упражнения женщин (тройки) и мужчин (четверки).

Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет. Возраст определяется по текущему году проведения соревнований.

Спортсменами в каждом виде программы используются такие упражнения: в прыжках – сальто с поворотом не более чем на 180 градусов и винтовая, которая включает сальто с поворотом не менее чем на 180 градусов.

В парных и групповых упражнениях выполняются смешанные и статические (с балансировкой) упражнения.

В правилах предусмотрен минимум трудных элементов и соединений, соответствующих программе того или иного спортивного разряда, а также имеются общие указания о включении в упражнения элементов, требующих от исполнителей проявления определенных качеств (гибкости, прыгучести, баланса и т.д.), о продолжительности комбинации, об использовании всей площадки при передвижениях во время исполнения. В музыкальную композицию необходимо включать помимо парных сложных, оригинальных элементов и соединений (групповых) индивидуальные элементы акробатического и танцевального характера. В упражнении должны быть разнообразные элементы, подчеркивающие разностороннюю подготовку спортсмена. [23]

Мужские акробатические прыжки были включены в показательные выступления на Олимпиадах 1996-2000 годов.

Соревнования по спортивной гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

Пара - многоборье (мужчины, юниоры, юноши);

Пара - многоборье (женщины, юниорки, девушки);

Смешанная пара - многоборье (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки);

Тройка - многоборье (женщины, юниорки, девушки);

Четверка – многоборье (мужчины, юниоры, юноши). [23]

Во всех упражнениях количество (минимальное-максимальное) парно-групповых и индивидуальных элементов должно отвечать требованиям (см. приложение 1). При нарушении данного требования последует сбавка 1.0 балл.

Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. В одном из упражнений допускается музыка

со словами. В юношеских спортивных разрядах разрешается выполнение упражнений без музыки.

Все партнеры должны выполнять индивидуальные элементы:

- в балансовом упражнении из категории гибкость, баланс или ловкость (прыжки в позу);
- в темповом упражнении из категории акробатические прыжки;
- в комбинированном упражнении могут выполняться любые индивидуальные элементы, при этом один элемент должен быть сальто (из любой категории). [23]

Выполняя статистические (балансовые) элементы: стойки, равновесия, поддержки, акробаты демонстрируют гибкость, умение балансировать на самом верху выстроенной пирамиды.

Участники должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков.

Характерной особенностью динамических (вольтижных) элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его.

Определены 4 категории динамических элементов (см. табл.1).

Таблица 1.

Характерные элементы для динамических упражнений

Ловля от партнера к партнеру	Полет от партнера (ов) к партнеру (ам)
Ловля с пола к партнеру	Полет с пола к партнеру (ам)
Динамический (подкидной прыжок)	Полет с пола с кратковременной помощью партнера (ов) для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол.

Соскок	Полет от партнера (ов) на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол.
--------	---

За каждое невыполненное специальное требование – сбавка 1,0 балл.

При составлении упражнений должны учитываться ограничения и исключения, специфические для каждого вида акробатики в соответствии с Правилами и/или дополнениями, утвержденными Исполкомом ФСАР.

Для современной спортивной акробатике характерно осложнения соревновательной программы, требует наличия высокой надежности и стабильности технического мастерства спортсменов. Последнее обуславливает поиск новых путей интенсификации тренировочного процесса акробатов, что может быть достигнуто при высоком уровне всех видов их подготовленности. Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высокий уровень развития двигательных и творческих способностей.

Основные компоненты содержания и структура соревновательных композиций, которая представляет собой взаимосвязь совместной и индивидуальной работы партнеров, а также элементов хореографии (рис.1.).



Рис. 1. Содержание соревновательных композиций в спортивной акробатике [4, с. 332]

Основу акробатических композиций в парно-групповой акробатике составляет совместная работа партнеров, представленная упражнениями балансового и вольтижного характера, выполняемая в соответствии со специальными требованиями и определяющая трудность упражнения. Индивидуальная работа партнеров при исполнении композиций балансового и вольтижного характера заметно отличается. В балансовом упражнении партнеры демонстрируют упражнения на гибкость, равновесия и акробатические прыжки в заданную позу, в вольтижном же упражнении исполняются акробатические прыжки с приземлением на две ноги или же с приземлением на одну ногу в переход. Комбинированные упражнения включают в себя совместную работу партнеров, выполняющих балансовые и вольтижные упражнения и индивидуальные элементы из различных категорий.

Совместная и индивидуальная работа партнеров представлена в композиции в виде художественного оформления под музыкальное сопровождение с помощью элементов хореографии, основу которых составляют шаги, прыжки и повороты. Акробатические упражнения хорошо подготавливают

к овладению сложным движениям и развивают навыки самостраховки. Систематические занятия акробатикой помогают разностороннему развитию мускулатуры тела и оказывают влияние на развитие гибкости тела. Тренировка в акробатических упражнениях благоприятно воздействует на развитие органов дыхания и кровообращения. Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

Умение спортсменов сочетать упражнения различной структурной сложности в неординарных композициях балансового и вольтижного характера с виртуозным исполнением и особой эмоциональностью, выразительностью и артистизмом является первостепенной задачей на пути к спортивному мастерству. Поэтому на сегодняшний день требуется более качественный подход к построению акробатических композиций, основанный на логическом распределении элементов трудности соревновательной. [9, с. 214]

В настоящее время в спортивной акробатике отмечается тенденция целенаправленного повышения трудности композиционного построения соревновательных программ. Акробаты включают в свою произвольную программу максимум элементов высшей трудности из различных структурных групп и выполняют их технически совершенно. [27, с. 20]

1.2. Акробатика как элемент зрелищных и массовых видов искусства

В древнегреческом театре во время представлений комедий Аристофана (IV в. до н.э.) вставлялись шутовские номера с элементами акробатики. В Древней Греции существовали и жанры балаганного характера. Так называемые «мимы» - предки будущих скоморохов – использовали в своих выступлениях акробатические упражнения.

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты – «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали и другие виды искусства: хождение по канату,

дрессировку и т.п. Это подтверждается изображениями на стенах зданий, обнаруженными при раскопках города Помпеи.

В 420 г. до. н.э. была распространена пляска на вертящемся гончарном круге, сочетаемая с акробатическими упражнениями. Некоторые богатые римляне содержали при себе «акробатов и разного рода фокусников». Имеются сведения об акробатах, выполнявших различные упражнения на шесте, который держался на лбу. Упоминается об акробатах, которые выполняли сложные упражнения на гибкость. Представления акробатов и фокусников вначале развлекали одних лишь пирующих, позже заполняли собой антракты при мимических представлениях в театре, пока не сделались равноправными с ними.[21, с. 46]

В феодальном обществе изменились экономические и социальные условия, а также значительно возросло влияние церкви. В связи с этим замедлилось развитие акробатики. Однако акробатические упражнения, имевшие народный характер, сохранились. Появилось много странствующих артистов-акробатов.

В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т.е. построения акробатических пирамид. Сенат присуждал приз той группе, которая построит наиболее высокую пирамиду. Изображение одной из таких пирамид запечатлено на карте Франческо Гварди, находящейся в главной галерее Лувра. Высота этой пирамиды около 9 метров.

Первая книга, содержащая некоторые упоминания об использовании акробатических упражнений в физическом воспитании, появилась в конце XVI в. Вскоре была написана специальная книга по акробатике – руководство для акробатов-профессионалов. Приведенные в ней методические указания примитивны, но следует отметить, что Тюккаро впервые попытался описать технику акробатических упражнений. [11, с. 83]

В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений. Он указал на основные ошибки,

встречающиеся при исполнении, и даже попытался описать методику обучения, страховку и помощь.

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ. Древнерусские скоморохи были плясуньями, фокусниками, жонглерами и акробатами. Вначале они выступали по одному, а затем объединялись по двое, по трое и группами.

В книге «Русские народные гуляния» раскрыто содержание народных обрядовых гуляний, история которых своими корнями уходит в глубокую старину. Одним из свидетельств традиций таких гуляний и их далекого прошлого является Лаврентьевская летопись (1068 г.), в которой указывается, что увеселения и народные гуляния привлекают «многое множество» людей, а церкви стоят пустыми. В связи с этим со скоморохами – организаторами увеселений и развлечений – жестоко расправлялись. Правительство и церковь осудили скоморошество в крупных законодательных актах. [21, с. 46]

Особенно жестокие гонения против скоморохов были при царствовании Алексея Романова. А.М. Горький писал, что в то время «... церковь и боярство истребили скоморохов и калик перехожих». [13, с. 73]

Слово «скоморох» стало запретным, но скоморохи продолжали существовать под названием «народных забавников» и «веселителей черного люда». В первой половине XVIII в. В России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

С появлением в Европе стационарных столичных цирков акробатические упражнения становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений (XIX в.). С другой стороны, акробатические упражнения начинают включаться в буржуазные национальные системы гимнастики (XIX в.). Таким образом, наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская. [32, с. 199]

Артисты долгое время ездили с гастрольями по многим городам и странам, выступая долгое время с одним номером, поэтому возникла необходимость

развития узкой специализации. Место разносторонних артистов заняли виртуозы в одном жанре, а иногда и в одном трюке. Появились самостоятельные виды цирковой акробатики, которые культивируются в цирке и в наше время: плечевая (вольтижна) темповая, силовая, прыжковая акробатика, акробатика на лошадях.

Профессиональное направление развивалось по пути все более узкой специализации. Это происходило потому, что цирковое дело постепенно сосредотачивалось в руках капиталистов и, кроме того, эстрада и цирк оказали влияние друг на друга. Артисты могли длительное время выступать с одним номером, разъезжая по различным городам и странам. Вместо универсальных, разносторонних артистов прошлого, появляются виртуозы в одном жанре и даже в одном трюке. Выделяются отдельно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная (плечевая) акробатика, «карийские игры» и прыжковая акробатика (со снарядами и без них). Эти основные виды культивируются в цирке и по сей день. [13, с. 81]

Второе направление в развитии акробатики – спортивное – связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики (в особенности в России). С пола акробатические упражнения переносятся на снаряды.

В 1900 г. в Петербурге появились самодельные акробатические кружки, а в 1901 г. состоялось первое выступление акробатов-любителей. Вплоть до империалистической войны 1914 г. такими выступлениями акробатов-любителей сопровождается большинство крупных спортивных вечеров.

После революции в стране стала развиваться советская акробатика.

Хотя в России акробатика и была развита давно, в СССР она получила куда большую популярность. Кроме того, она мало напоминала свою предшественницу. Всеми известны физкультурные парады довоенной эпохи с участием гимнастов и акробатов.

После Великой Отечественной войны в мире стала интенсивно развиваться спортивная акробатика (первый чемпионат проведен ещё в 1939 году), секции которой были в СССР переполнены. Издавалось также множество методических

пособий по акробатическим упражнениям. Кроме спортивной акробатики была популярна и цирковая акробатика. В ней возможны более сложные трюки, запрещённые в спорте. Кроме того, и артистизм, и время исполнения не регулировалось. Разрешилось создавать любые группы. [13, с. 84]

В 1936 начали регулярно проходить Всесоюзные физкультурные парады, которые сыграли большую роль в популяризации спортивной акробатики. И только в 1938 руководителем Всесоюзной секции Бондаревым А.К. были изданы первые правила соревнований по акробатике и «первая классификационная программа».

Первые в мире Всесоюзные соревнования по акробатике состоялись в 1939 г. в Москве. Женщины начали участвовать в соревнованиях по акробатике с 1940 г., а с 1951 г. проходили юношеские соревнования.

В первом Чемпионате мира, который состоялся в 1974 г. в Москве, приняли участие спортсмены Польши, Великобритании, Болгарии, Венгрии, СССР, ФРГ, Швейцарии и США. Тринадцать советских спортсменов стали чемпионами. На арене Лужниковского Дворца спорта советские мастера добились подавляющего превосходства – завоевали почти все «золото». В развитии спортивной акробатики СССР принимали активное участие такие педагоги и тренеры, как В.Н. Бушуев, В.Н. Кочергов, А.К. Бондарев, Г.Т. Тризин, В.И. Леонов, спортсмены Ю.В. Страхова, В.И. Аракчеева, П.М. Антонова.

Первые соревнования за Кубок мира по спортивной акробатике прошли в 1975 г. в Швейцарии.

Таким образом, наметились две линии в развитии акробатики: профессиональная цирковая и любительская спортивная. Выделяются относительно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная (плечевая) акробатика, «карийские игры» и прыжковая акробатика (со снарядами и без них). Второе направление в развитии акробатики – спортивное – связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики

(особенно в России). С пола акробатические упражнения переносятся на снаряды.

Советская школа спортивной акробатики во все времена была одной из самых сильных в мире, во всех дисциплинах. Однако, с распадом страны популярность снизилась, финансирование спорта направлялось на олимпийские виды спорта. Тем не менее, акробаты из постсоветских республик продолжают занимать высшие места на чемпионатах и кубках. [9, с. 214]

Акробатика за последние 25-30 лет прошла значительные изменения, как в совершенствовании технического мастерства спортсменов, так и во внутренней структуре ее видов. Акробатические прыжки на дорожке и батуте стали самостоятельными видами спорта.

Спортивная акробатика в цирке актуальна до сих пор. Исполнители парных-- танцев, чаще всего, подразделяются на ведущего партнера и ведомого, с распределенными обязанностями. Более сильный партнер выполняет ведущую роль. Он может бросить, поднять и поймать более легкого напарника. Тот же делает разные трюки, в виде стойки на голове нижнего напарника или на руках.

Существуют следующие виды танцевальной акробатики:

1. Прыжковая акробатика – это исполнение переворотов, колеса, рондата, прыжки с места и в движении. Танцевальные движения можно делать без партнера, но, как правило, они исполняются в группах, например в группе спортивной поддержки.

2. Парный акробатический танец может исполняться в любых комбинациях по двое. В постановках партнеры делят роли между собой – как правило, более сильный танцор помогает более пластичному делать различные упражнения на равновесие, устойчивость, а также разные перевороты, в которых нижний страхует и помогает удержаться в сложных трюках.

3. Групповая акробатика сводится к созданию сложных построений, акробатических пирамид, в паузы между которыми заполняются элементами прыжковой и парной акробатики. Групповая акробатика может быть танцевальной, но в основном это отдельный вид спорта, где выступления

проводятся под музыку. В групповой акробатике, как правило, спортсмены разных возрастов и комплектации, чтобы можно было удачно распределить роли в акробатических построениях. [15, с. 44]

Хореографами-постановщиками уже накоплен определенный опыт составления музыкальных композиций в парно-групповых видах спортивной акробатики. Методика их составления принципиально не отличается от методики составления, например, вольных упражнений в спортивной гимнастике, комбинаций в художественной гимнастике или фигурном катании. Однако, как в спортивной, так и в художественной гимнастике подбор музыкального произведения и составление упражнений осуществляется для одного человека. В спортивной же акробатике упражнения выполняют одновременно несколько человек, и это определяет специфику методики составления соревновательных программ.

В настоящее время выделяют три типа соревновательных комбинаций с музыкальным сопровождением:

1. «Спортизированная» композиция – соединение элементов парно-групповой и индивидуальной акробатики с использованием движений основной гимнастики, традиционных поз, поворотов, различных положений рук, ног, головы и движений с ними.
2. Содержательная композиция – с обязательным применением элементов хореографии и танцевальных движений и раскрытием смыслового содержания.
3. Сюжетная композиция – маленькая пьеса с персонажами.

Акробаты высокого класса обладают большим запасом движений, замечательной техникой выполнения сложных акробатических, танцевальных и хореографических элементов. К сожалению, многие из них искренне считают, что чем больше они «накрутят» сложных акробатических элементов и эффективных танцевальных «па», тем большим будет успех. Такое понимание неправильно. За обилием сложных элементов не видно самого спортсмена с его выразительными движениями, жестами, мимикой и т.п.

Очевидно, соревновательные упражнения в парно-групповой акробатике называются музыкальными композициями потому, что в них необходимо выразить человеческие переживания, заключенные в музыкальном произведении. Но передать содержание композиции, характерный музыкальный рисунок одной «голой» техникой невозможно. Необходимо владеть «внутренней» техникой. Это понятие в драматургии включает в себя умение управлять своими чувствами и мыслями, умение наполнить ими движения, жесты и позы.

Согласно теории искусства сюжетная композиция – это как бы маленькая пьеса с персонажами. Если в содержательной композиции все участники как бы на одно лицо и создают единый эмоциональный настрой, то в сюжетной композиции каждый участник должен проявить индивидуальный характер, свой внутренний мир.

Выявить внутренний мир исполнителя, его мысли, чувства и призвана сюжетная композиция.

Для исполнения сложных постановок сначала делают подготовку:

1. Развивают пресс, укрепляют мышцы спины, ног, рук, учат держать равновесие на стойках.
2. Улучшают гибкость, для этого делают мостики, перекаты на грудь, перевороты, захваты ног в шпагате.
3. Танцоры хорошо прыгают в движении – базовые движения начинаются с прыжков в высоту, длину, шпагат в полете.
4. Ловкость достигается благодаря разным координирующим гимнастическим упражнениям, а также спортивным играм на подвижность.
5. Для навыков балансировки делаются упражнения на удержания угла, стойки и повороты в стойках. [18, с. 121]

В связи со сложностью некоторых элементов, их исполняют сначала на матах, лишь, а случае уверенности в обученности танцоров и спортсменов можно продолжать занятия на твердом полу (танцевальном паркете), и только для отработки всего танцевального комплекса. В связи с тем, что двигательная

деятельность в акробатике специфична, элементы танца претерпевают существенные адаптивные изменения. В частности, обязательное условие выполнения классического экзерсиса у опоры и на середине у артистов балета – так называемая выворотность ног. Движения выполняются строго по I, II, IV, и V позициям ног (III позиция считается вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища по мере освоения V позиции не применяется). Добиваться такой выворотности в акробатике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие прыжки, парные и групповые акробатические элементы требуют параллельной постановки стоп. В связи с этим большинство элементов танца выполняется акробатами в невыворотных позициях (стопы развернуты под углом 150°), за исключением тех упражнений, где выворотность необходима (например, полуприседы, приседы). Выполняемые хореографические упражнения руками, соответствующие классическим канонам, чередуются с гимнастическими движениями (руки прямые, пальцы вытянуты).

Танец с элементами акробатики требует хорошего физического развития, воли, сотрудничества с партнером. Используемые спортивные трюки:

1. Акробатический рок-н-ролл, часто этот танец ассоциируется с танцевальной акробатикой для детей, ведь спортивные элементы здесь особенно выразительные.

2. Буги-вуги – похож на рок-н-ролл, но с минимальной акробатикой.

3. Брейк, хип-хоп и другие уличные танцы.

4. Капоэйра, другие боевые искусства на показательных выступлениях.

5. Различные цирковые танцевальные номера – на обруче, полотнах и другие шоу-программы.

5. Черлидинг – группы поддержек на спортивных соревнованиях, давно существует как отдельный спорт со своими собственными соревнованиями.

Упражнения в акробатике зрелищны, эмоциональны и интересны. Многообразие форм движений, от самых простых до чрезвычайно сложных, делают акробатику доступной различным контингентам занимающихся.

Акробатические танцы впервые появились на цирковой арене. Трюки акробатики всегда привлекали внимание людей.

Акробатический танец, созданный в цирке, представлял вначале номер, который выполнялся в виде классического балета. Не маловажное значение в подготовке к номеру имело хореографическое обучение партнеров.

Благодаря художественному оформлению и разнообразию трюков, акробатический танец постепенно вышел из силового спортивного танца в художественное произведение. Так, в начале XX столетия популярными считались театрализованные зрелища на восточную тему, в стиле гладиаторских боев, где на первый план показывалась хореографическая образность движений.

Таким образом, рассмотрев и дав общую характеристику процессу возникновения акробатических элементов, можно отметить, что акробатические упражнения хорошо подготавливают к овладению сложными движениями и развивают навыки самостраховки. Тренировка в акробатических упражнениях благоприятно воздействуют на развитие органов дыхания и кровообращения. Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

Элементы акробатики усиливают эффект и подают обычному номеру элемент шоу, делают его ярче, сильнее, усиливают впечатление. Чтобы добиться высокого результата в танцах с исполнением акробатики, необходимо кропотливо вести работу над физическим совершенствованием танцоров. Это становится возможным при занятиях современной хореографии.

ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ МИНИАТЮРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

2.1. Характеристика акробатических элементов, используемых в современной хореографии

В современной хореографии используются элементы акробатики, а они довольно сложны. Тем не менее, благодаря зрелищности, сложные танцевальные трюки включают в современные танцы. Такие танцы с элементами акробатики запоминаются и вызывают удивление и восхищение.

Хореография, как одно из ярчайших явлений искусства в настоящее время приобрела системный характер. Обучение хореографии обеспечивает гармоническое развитие детей и учит красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивает и совершенствует их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, зрительную, слуховую и мышечную память. Кроме того, занятия танцем, требующие от обучающихся напряженных усилий и собранности, повышают их трудолюбие, закаляют волю, характер, способствуют развитию личности. Особенность определяется тем, что совокупность классического танца, основанного на правилах свободной пластики, грамотно использованная и хорошо выполненная акробатика с элементами художественной гимнастики в сочетании с эмоциональной восприимчивостью, непосредственностью её воплощения в движении, оказывает благотворное влияние на художественно-эстетическое воспитание и ритмопластическое развитие. Танцы современной хореографии с элементами акробатики зрелищны и надолго запоминаются. Следует отметить, что акробатика служит дополнением танцу, но никак не наоборот. Поэтому танцевальная постановка не должна быть наполнена слишком большим количеством акробатических приемов.

Понятие хореография включает в себя все то, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Но, кроме

того, современный танец может содержать акробатические элементы: волны, взмахи, ритмику согласование движений с музыкой и пантомиму (воспитание выразительности движений). Основой хореографии в сложно-координационных видах спорта является классический танец.

Как замечено многими специалистами (Т.К. Барышникова, Т.С. Лисицкая, Ф.З. Морель, Е.К. Судницина, Н.Е. Даренская и др.), акробатическая подготовка в современном танце имеет огромное значение. В процессе регулярных, правильно организованных занятий хореографией и развиваются выразительность и артистичность, двигательная память, чувство позы, координация и согласованность движений, выворотность ног, прыгучесть, подвижность суставов, эластичность и сила мышц, совершенствуются культура движений, приобретается чувство равновесия. Кроме этого, хореография решает образовательные и воспитательные задачи. Именно процесс занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживание, чувства (Т.С. Лисицкая, Т.Т. Ротерс), что непосредственно влияет положительно на развитие творческих способностей занимающихся.

С точки зрения тренировочного процесса, акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Акробатика воспитывает морально-волевые качества: смелость, ловкость, решительность. Однако, с точки зрения хореографии, не стоит забывать, что танец первичен, а сложные элементы лишь дополняют и украшают его.

Обучение акробатическим и трюковым элементам ведется в 4 этапа. На первом этапе необходимо научиться делать «черновой вариант», то есть преодолеть страх и понять суть элемента, на втором этапе важно делать элемент

технично. Третий этап предполагает доведение элемента до автоматизма. При исполнении элемента нужно анализировать каждое движение, но делать его более свободно. То есть, чтобы все ошибки исчезли или стали незначительны. Здесь также необходимо делать элементы с отягощением, в более тяжелых условиях, но без особого ухудшения качества элемента. Четвертый этап предполагает доведение элемента до совершенства. Прохождение этого этапа предусматривает многократное повторение элемента с повышением выпрыга, повышением высоты, скорости, четкости движений. В этом этапе также важна психологическая подготовка, то есть преодоление страха делать элемент на людях, эта особенность вырабатывается путем выступления на соревнованиях, показательных номерах и т.п. Поэтому, только при выступлении поэтапно всех подводящих упражнений можно правильно научиться выполнять тот или иной элемент, если же перескакивать от элемента к элементу, то будут накапливаться ошибки, которые могут в дальнейшем повлиять при выполнении усложненного этого же элемента.

Хорошая постановка – это не «набор элементов», а история, которую интересно изучить снова и снова, открывая для себя новые грани искусства.

Танец и акробатика – это соединение спорта и искусства, которое должно быть выполнено на высшем уровне. Исполнение спортивных трюков требует длительной физической подготовки в плане разработки мышц, гибкости и пластичности тела.

Данный стиль танца пришел из циркового искусства, ловкие трюкачи которого эффективно и умело выполняли различные маневры, срывая восторженные аплодисменты зрителей. С целью избежания травм, танцоры перед выступлением проходят очередную тренировку и репетицию.

В качестве примера можно привести шоу-балет «Тодес» с его замечательными постановками и оригинальными номерами. Акробатические элементы отлично вписываются в выступление и при этом создают необычный эффект, разбавляя танцы трюками. Таким образом, зрителю предлагается не просто просмотр обычного танца, но целое шоу, каждая минута которого

захватывает дух. Каждое движение создает насыщенную обстановку и элемент интриги и риска, когда зритель жаждет увидеть очередной «шедевр» в исполнении танцоров.

Акробатические элементы могут использоваться в различных танцах. Благодаря им танцы становятся намного ярче, эффектнее. Можно назвать такие, как капоэйра (он относится также и к боевым искусствам), брейк данс, хастл, акробатический рок-н-ролл. Однако обучать данному виду танцев достаточно сложно. Но именно из-за акробатических элементов эти направления становятся популярными среди молодёжи:

1. Брейк данс (уличный танец), в нем есть элементы акробатики, он представляет течение культуры хип-хопа. Чтобы исполнять акробатические элементы в нем необходимо определенное мастерство.

2. Акробатический рок-е-рол – тоже считается спортивным танцем, который исполняется на различных соревнованиях. Танцуется он в группе или паре. В нем танцевальные движения, акробатические и хореографические элементы тесно переплетены. Исполняют его под ритмичную музыку всего полторы минуты. В программе обычно характерны движения ногами сочетают акробатическими и полуакробатическими элементами, которые используют чтобы украсить танец, но их учитывают, когда будет определяться победитель. Все, без исключения, акробатические трюки обязательно должны связываться с танцем, а отдельное их исполнение особой роли не играет.

3. Хастл (парный танец) – это импровизированный танец. Его называют: «социальный танец», и танцевать можно его даже с не очень знакомым партнером. Он довольно прост и танцуется под любую понравившуюся мелодию. Акробатические элементы в этом танце осваиваются в самую последнюю очередь (верхняя акробатика и другие трюки).

При внедрении акробатики в танцевальные номера необходимо учитывать возраст и физическую подготовку танцоров. Не в каждом хореографическом коллективе возможно внедрение акробатических, трюковых и гимнастических

элементов. Танцоров к этому необходимо готовить, важно уделять внимание элементам, развивающим гибкость и координационные способности.

Элементы акробатики можно сочетать с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине. Акробатические элементы делятся на две группы, могут быть статистическими и динамическими. Статические упражнения – это всевозможные равновесия и стойки, динамические упражнения амплитуднее, эмоциональнее и более скоростные, к ним относятся прыжки, перевороты. Две эти группы трюковых элементов активно используют танцоры, внося в них свою пластику и грацию.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статистические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, повороты, сальто) упражнения. Рекомендуемые элементы акробатики для составления хореографических постановок:

Выполнения шпагатов:

- скольжением;
- перемахом из упора лежа;
- из стойки перемахом;
- прыжком;
- перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом);
- фляк в шпагат;
- сальто в шпагат.

Использования позы «мост»:

- мост на предплечьях;
- мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги;
- мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.

Использование перекатов:

- с поворотом в шпагат;
- перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры;

- перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1;
- перекат в сторону в шпагате;
- перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

Выполнение кувырков:

- кувырок в группировке;
- длинный кувырок;
- из широкой стойки ноги врозь;
- твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотов на 180° , твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок);
- пируэт-кувырок (на 360°).

Выполнение перекидок:

- перекидка на одну через стойку шпагатом;
- перекидка назад (махом одной, толчком другой);
- перекидка назад в шпагат;
- перекидка через стойку на предплечья;
- перекидка со сменой;
- перекидка назад в равновесие;
- перекидка назад в шпагат (перемах);
- перекидка вперед и назад через 1 руку.

Рассмотренные акробатические элементы одинаково выгодно смотрятся, как в одиночном танце, так и групповом.

Для постановки ярких танцевальных и театральных номеров большое внимание уделяется изучению оригинальных жанров, таких как: жонглирование, эквилибристика и взаимодействие с предметами. Предметы, которые используют хореографы в постановках – разнообразны, это и мячи, и обручи, и ленты, и игрушки, и батут. Задача постановщика в данном случае – сделать такой танцевальный номер необычным, отличающимся от других. Важно продумать все варианты взаимодействия с предметом во время танца, добавить яркости в такое взаимодействие помогут гимнастические и акробатические движения. Одна из особенностей методики обучения упражнениям с предметами

закключается в необходимости концентрировать внимание на предмете, а не на положениях и движениях тела и его звеньев. Поэтому приступать к обучению упражнениям с предметами следует только после некоторой общей технической подготовки.

В хореографии также используют групповые поддержки из акробатики. Такие поддержки-пирамиды могут служить отличной точкой для начала номера или красивой картинкой в качестве завершающей точки танца. На примере знаменитого балета Аллы Духовой *TODES* можно увидеть, как акробатика дополняют танец, делая его ярче и динамичнее. Все постановки с участием *TODES* с огромным количеством акробатических элементов, которые танцоры выполняют с невероятной легкостью. Эти акробатические элементы очень разнообразны, танцоры находят им самое необычное применение, усложняя и добавляя в них свою индивидуальность.

Таким образом, в хореографии используются практически все акробатические элементы, будь то простейшие перевороты или сложнейшие выбросы. Танцоры модернизируют акробатические элементы так, что они выглядят не как спортивное упражнение, а как танцевальный трюк. Акробатические элементы при грамотном комбинировании с другими элементами и с танцевальными движениями украсят разнообразят любой танец. Важно, чтобы трюковые элементы соответствовали возрастным особенностям танцоров и их физической подготовки.

2.2 Хореографическая миниатюра «Нет времени»

Темой данной хореографической миниатюры является проблема общества в современном мире, о которых люди порой и не задумываются. К одной из них относится проблема нехватки времени на жизненные ценности, как семью, дружбу, любовь и др. Однако эта проблема – обычная трудность, которую можно преодолеть.

Идея танца заключается в раскрытии образа человека современного общества с помощью лексики современного танца с элементами акробатики, «теряющегося» на работе, в виртуальном мире, отделяющего от реальности, в своих вредных привычках и тд. Но на мгновение время останавливается, и дает возможность обратить внимание на окружающий тебе мир и понять ошибку не правильного им обращения.

По содержанию в экспозиции миниатюры мы можем наблюдать людей, идущих по улицам города, погружившихся с головой в свои проблемы. Остановившееся время на миг, заставляет откинуть все тревожащее на задний план.

В завязке хореографического постановки идет акцент на более сложную технику с элементами акробатики (мост на предплечьях, перекидка назад в шпагат, перекат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь), которые помогают раскрыть образ современного человека в обществе глубже.

Кульминацией выступает то, что общество верит, что происходящее с ними – это не видение. Создается контраст – от медленных поворотов идет переход к ярким, четким и импульсивным прыжкам, наполненными настоящими живыми человеческими чувствами и эмоциями.




В развязке танцевальной миниатюры героев вновь поглощает, каждая своя, суровая реальность, в которой нет времени на жизнь.

Музыкальным сопровождением была выбрана песня «No More Time To Weep», исполнителя Dear Euphoria.

Костюм подобран под образ. Черные купальники, шорты с высокой талией, без танцевальной обуви (босиком)

Рисунок и запись танца представлены в таблице ниже.

Условные обозначения:

-  - первая девочка (1Д);
-  - вторая девочка (2Д);
-  - третья девочка (3Д);




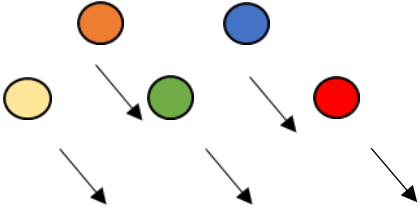
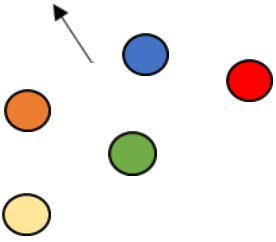
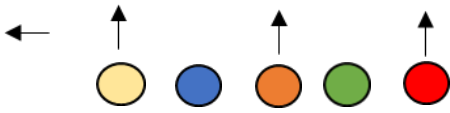
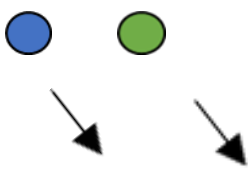
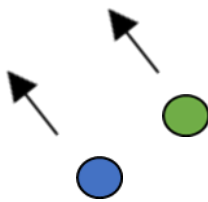

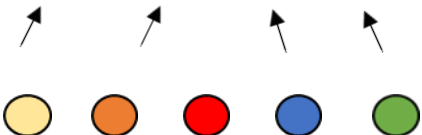
-  - четвертая девочка (4Д);
-  - пятая девочка (5Д);
-  - перемещение по сцене.

Рисунок танца	Описание танца
	<p>В начале танца 1Д, 2Д, 3Д, 4Д, 5Д выходят по очереди из-за кулис и встают в первую точку. Идёт первая комбинация с элементами акробатики в которую входят (прыжок, кувырок). Далее идёт смена рисунка. Исполнители передают зрителям свое внутреннее состояние.</p>
	<p>Вторая комбинация, продвижение по диагонали «скольжение», кувырок, связка движений, прыжок вверх. Далее идёт смена рисунка сценическим бегом в хаотичном порядке, передовая свой образ зрителю. Задействовано все пространство.</p>
	<p>Третья комбинация проходит на первом плане, 1Д, 3Д, 5Д продвигаются вперед, точка в планке и убегает за кулисы. 2Д и 4Д продолжают комбинацию.</p>

	<p>2Д и 4Д переходят на задний план в диагональ.</p>
	<p>Повторяется комбинация №2, затем убегают за кулисы.</p>
	<p>Д1, Д3, Д5 выходят из-за кулис на задний план в правый угол. Начинается четвертая комбинация, которая выполняется каноном. В конце комбинации замирают в точке. Из-за кулис выходят 2Д и 4Д, идёт перестроение в прямую линию.</p>
	<p>После перестроения 1Д, 2Д, 3Д, 4Д, 5Д каноном переходят в следующий рисунок, исполняя движения основываясь на вращении, балансе, легких прыжках.</p>

	<p>Начинается пятая комбинация с элементами акробатики в которую входят: прыжок, кувырок, перекат через спину с раскрытием ног, стойка на лопатках. Исполняя общую связку с элементами акробатики, танцовщицы стараются максимально передать зрителям свое внутреннее состояние.</p>
	<p>Заключительная комбинация по середине сцены включающая в себя акробатические элементы.</p> <p>В конце комбинации по очереди (4Д, 2Д, 5Д, 3Д, 1Д) происходит падение на пол через ногу. Танец на этом заканчивается.</p>

2.3 Хореографическая миниатюра «Дезадаптация»

Тема заключается в проблеме невозможности приспособиться к обстановке из-за индивидуальных личностных качеств, когда все вокруг находится в состоянии «потока», но ты по сути своей индивидуальности из него выбиваешься.

Идея танца воплощается в стремлении показать образы личностей при использовании лексики современного танца с элементами акробатики, с разными характерами, манерами, нетипичном поведением, нарушающих нормы правил в обществе. Вследствие чего неадаптивная личность не способная проявлять активность в социуме.

По сюжету экспозиция танца изображает непрерывный поток деятельности, где все действуют слажено и упорядочено. В какой-то момент происходит сбой и наступает время отсутствия порядка и систематичности.

Завязка в хореографической миниатюре демонстрирует начало проявления ясности каждого индивидуума, не соответствующей социальной обстановке, которая затрудняет возможность адаптации человека.

Кульминация танцевальной постановки проявляется в исполнении сложных по технике элементов современного танца и акробатики, изображающих процесс возвращения в поток человека и вновь из него выпадающих других людей. Заостряется внимание на задаче показать каждого индивидуума отдельно характерными для него движениями.

Развязкой данной миниатюры является постепенное возвращение человека в поток деятельности на контрасте медленных и стремительных движений, ведь у каждого адаптация происходит своевременно, а кому-то этого так и не удастся. Ключевыми движениями в данной части хореографического произведения являются различные перекидки, кувырки, перекаты и поддержки.

Музыкальным сопровождением была выбрана песня «Give Us A Little Love» исполнитель Fallulah.

Костюмы подобраны под образ: черные шорты, легкая, разлетающаяся футболка (черная), без танцевальной обуви (босиком).

Рисунок и запись танца представлены в таблице ниже.

Условные обозначения:






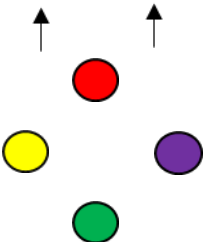
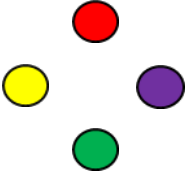
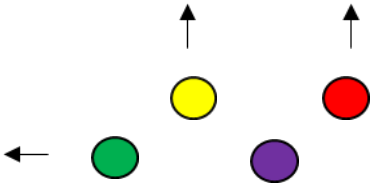
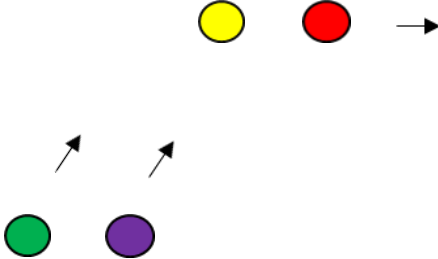
-  - первая девочка (1Д);
-  - вторая девочка (2Д);
-  - третья девочка (3Д);
-  - четвертая девочка (4Д);
-  - перемещение по сцене.

Рисунок танца	Описание танца
	<p>Танец начинается с точки на заднем плане в центре. Первой комбинацией продвигаются на передний план. Исполнители стараются максимально передать зрителям свое внутреннее состояние.</p>
	<p>Вторая комбинация на переднем плане с элементами акробатики, переходящая на задний план.</p>
	<p>2Д и 1Д перекатом через спину продвигаются на передний план. 3Д и 4Д передвигаются в сторону.</p>
	<p>2Д и 1Д кувырком в группировке уходят за кулису. 3Д и 4Д выполняют комбинацию с элементами аэробики, продвигаясь в центр.</p>

	<p>3Д и 4Д выполняют контактную комбинацию. Акцент идёт на соприкосновение друг с другом. Слияние двух личностей.</p>
	<p>1Д и 2Д выходят из первой кулис, 3Д и 4Д уходят в заднюю кулису.</p>
	<p>1Д и 2Д танцуют комбинацию с элементами акробатики (поддержки низким и высоким уровне).</p>
	<p>3Д и 4Д присоединяются к 1Д и 2Д, общая комбинация с элементами акробатики.</p>
	<p>Перестроение движением, кувырок из широкой стойки ноги врозь, в следующий рисунок.</p>

	<p>Далее идет комбинация в дуэте (2Д и 3Д). Перекидка назад в шпагат, пережат через спину, перекидка назад в равновесие и поддержка.</p>
	<p>Комбинация в дуэте заканчивается в левом верхнем углу.</p>
	<p>Общая комбинация с элементами акробатики. (Skipping turn, Slides, Air turn и тд.)</p>
	<p>Перестроение в следующий рисунок, конец комбинации.</p>
	<p>2Д, 3Д, 4Д отделяются от 1Д уходя за кулисы.</p>
	<p>Сольная партия 1Д. Комбинация: Let auto, Twist, Release, Arhc и тд.</p>

	<p>2Д, 3Д, 4Д продвигаются на заднем плане. 1Д присоединяется к ним.</p>
	<p>Далее идет заключительная комбинация. В ней присутствует «Impulse» - сначала движется один центр и только затем приводится в движение другой центр.</p>
	<p>Танец заканчивается в точке.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная хореография базируется на: эмоциональной составляющей танца, музыкальности, выполнении сложных танцевальных и акробатических элементов.

Цель современной хореографии – создать эффект шоу, донести настроение. В настоящее время танцоры используют разные способы чтобы достигнуть этой цели: декорации, эффектные костюмы, актерское мастерство, сложные акробатические трюки.

Интерес к акробатике возрастает в геометрической прогрессии. Физически подготовленные танцоры потрясают зрителей своим владением хореографической лексикой и техникой выполнения акробатических упражнений. Акробатика делает танцевальный номер фееричнее, экспрессивнее и запоминающимся для зрителей.

Акробатика – это вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Сохранившиеся изображения свидетельствуют о том, что акробатика была известна в Древнем Египте и в Древней Греции. Представления акробатов и фокусников вначале развлекала одних лишь пирующих, позже заполняли собой антракты при мистических представлениях в театре, пока не сделались равноправными с ними. В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т.е. построения акробатических пирамид. Акробатических упражнения стали неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений в столичных цирках Европы XVIII века. Хотя в России акробатика и была развита давно, в СССР она получила куда большую популярность.

Акробатика за последние десятки лет прошла значительные изменения, как в совершенствовании технического мастерства спортсменов, так и во внутренней структуре ее видов.

Акробатические элементы используются во всех известных на сегодняшний день направлениях танца. Исполнять современный танец без

хорошей физической подготовки невозможно, так как часто используются изобилие элементов акробатики: сложнейшие стойки на руках и голове, перевороты, прыжки, кувырки и сальто. Элементы акробатики танцор усложняет в зависимости от своей физической подготовки и фантазии. Нужно уметь слушать собственное тело, настраивать его, как музыкальный инструмент. Современный танец дает сбалансированную физическую подготовку, дающую ощущение своего тела, равновесия, ритма, сил, укрепляющая все до единой мышцы.

В хореографии используются практически все акробатические элементы, будь то простейший переворот или сложнейшие выбросы. Танцоры модернизируют акробатические элементы так, что они выглядят не как спортивное упражнение, а как танцевальный трюк. Акробатические элементы при грамотном комбинировании с другими элементами и с танцевальными движениями украсят и разнообразят любой танец. Важно, чтобы трюковые элементы соответствовали возрастным особенностям танцоров и их физической подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдушукурова Д. Роль хореографии в физической культуре. //Теория и практика в современной науке. 2018. №4 (34). – С. 139-142.
2. Арефьева А.Я., Алонцев В.В. Средство развития артистизма в спортивной акробатике. //В сборнике: Ab ovo ... (С самого начала...) Магнитогорск, 2017. – С. 34-35.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб: «Респекс», 1996. – С. 256.
4. Берёзина А.А., Горячева Н.Л., Анцыперов В.В., Мартынов А.А. Содержание и структура соревновательных композиций в высококвалифицированных акробатов. //Современные проблемы науки и образования. 2015. №2 – С. 332.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб: Лань, 2001.
6. Вишнякова С.В. Особенности соревновательных композиций в технико-эстетических видах спорта (на примере эстетической гимнастики): учебное пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – С. 132.
7. Гевара Х.Э. Содержание хореографических элементов в композиции упражнений спортсменок высокой квалификации в худ. гимнастике: Автореф. дис. пед. наук. – М, 1994. – С. 23.
8. Горячева Н.Л., Анцыперов В.В. Анализ двигательной деятельности партнеров в парной акробатике. //Фундаментальные исследования. 2012. №3 (часть 3). – С. 563-566.
9. Гришина М. Современные тенденции развития спортивной аэробики. //Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. 2015. – С. 214-215.
10. Жилач В.П., Фомина Ж.В. Особенности психологической подготовки в хореографическом коллективе к исполнению трюковых акробатических элементов. //В сборники научных трудов по материалам VII

- международной научно-практической конференции: в 4 частях. Научный центр «Диспут». 2015. – С. 111-112.
11. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие / пер. с нем. В. Штакенберга. – СПб.: Лань., ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2012. – С. 128.
 12. Захаров Р.В. Записки балетмейстера. – М: Искусство 1976.
 13. Ильясова Р.Х. История искусств. Раздел «хореография». /Учебно-методическое пособие / [Ильясова Р.Х.], М-во образование и науки РФ, федеральная гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Уфимское гос. акад. экономики и сервиса», Каф. «нац. культуры» Уфа, 2011.
 14. Каленская Г.А., Барбашов С.В. Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов. // Вестник Югорского государственного университета. 2017. №1-1 (44). – С. 105-112.
 15. Кудзоева Д.О. Значение хореографической подготовки в спортивной аэробике. //В сборнике: Креативная педагогика и педагогический поиск Материалы Международной научно-практической конференции. Главный редактор М.П. Нечаев. 2017. – С. 44-48.
 16. Лесицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт. 1984.
 17. Масолиева Г.Х. Парная спортивная акробатика. // В сборнике: В мире научных открытий Материалы II Международной студенческой научной конференции. 2018. – С. 183-184.
 18. Матова Е.Л., Сединкина К.Э. Идеомоторная тренировка в хореографической деятельности. // В сборнике: Современное образование в области культуры и искусства: традиции, инновации, опыт материалы научно-практической конференции. 2018. – С. 121-129.
 19. Меланьин А.А. Методы анализа танцевального движения: дис. канд. искусствоведения. М., 2010. – С. 234.
 20. Морозевич Т.А. Артистизм в спортивной акробатике: структурное представление базовых понятий. //Мир спорта. 2015. №4 (21). – С. 3-5.

21. Мостовая Т.Н., Дегтярев И.Г., Дёмочкина Т.Н. История становления и развития хореографии как основы технико-эстетических видов спорта. // Наука-2020. 2017. №2 (13). – С. 46-52.
22. Нижельской В.А. Выразительное движение, как взаимосвязь двигательных способностей и пластических качеств актера. // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2015. №4-1. – С. 52-56.
23. Обязательная программа по спортивной акробатике 2017-2020, утверждена председателем Технического комитета ФСАР от 18.05.2017.
24. Овечкина А.А. Методика комплексной подготовке акробатов парно-групповых упражнений: дис. кан. пед. наук- Волгоград, 2009. – С. 7.
25. Омелянчик-Зеркалова О. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток. // Наука в олимпийской спорте. 2015, №1. – С. 63-67.
26. Панченко К.Е., Свистун Г.М. Особенность хореографической подготовке в спортивной акробатике. // В книге: Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа Материалы конференции. 2018. – С. 318.
27. Румба О.Г. Развитие эстетических компонентов мастерства гимнастов средствами народно-характерного танца. // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2016. №8. – С. 20-22.
28. Румянцева О.В., Станчик Т.И. Новые возможности средств хореографии. // В сборнике: современное образование в области культуры и искусства: традиции, инновации, опыт материалы научно-практической конференции. 2018. – С. 148-153.
29. Сарваров Н.С. Использование элементов классического танца на занятиях эстрадной хореографии. // В сборнике статей международной научно-практической конференции: в 4 ч.. 2017. – С. 195-197.
30. Сергиенко В.В. Педагогические условия эффективности осуществления эстетического воспитания средствами хореографии обучающихся в

- учреждения дополнительного образования спортивного профиля. // Современные проблемы науки и образования. 2015. №1-1. – С. 867.
- 31.Смирнова Е.А. Хореография как раздел специальной физической подготовки в спортивной акробатике. //Современные тенденции развития науки и технологий. 2017. №2-4. – С. 125-127.
- 32.Тянь Ц.Ц. История развития спортивной аэробики. // Мир науки, культуры образования. 2017. №5 (66). – С. 199-200.
- 33.Фахриева И.А. Методика хореографической подготовки спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации. //Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2015.